スミール亀田

10月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付					10月1日	10月2日	10月3日
朝					ご飯 みそ汁 ウインナーの玉子炒め 青菜のそぼろ和え のり佃煮	ご飯 みそ汁 照焼豆腐ステーキ もやしのなめたけ和え 香の物	パン コンソメスープ スクランブルエッグ カリフラワーサラダ フルーツ
					ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 528 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 18.9 脂質(g) 20 炭水化物(g) 69.4 塩分(g) 3	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 371 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 9.7 脂質(g) 7.3 炭水化物(g) 69.8 塩分(g) 2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 503 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 15.9 脂質(g) 29 炭水化物(g) 46.5 塩分(g) 2.5
昼					ハヤシライス風 コンソメスープ ポテトソテー カリフラワーのマスタードサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 ビーフシチューフライ マカロニサラダ チンゲン菜炒め 高菜炒め	ご飯 みそ汁 鶏肉のバター醤油焼き 里芋と豚肉の煮物 ほうれん草の塩昆布和え 香の物
					ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 581 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 15.8 脂質(g) 21 炭水化物(g) 88.7 塩分(g) 3.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 550 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 12.8 脂質(g) 17 炭水化物(g) 89.4 塩分(g) 2.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 460 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 19.4 脂質(g) 12 炭水化物(g) 72.8 塩分(g) 2.5
夕					ご飯 豚汁 メバルの照り焼き 大根のごま酢和え 香の物	ご飯 みそ汁 ポークさっぱり炒め 白菜サラダ さつま揚げの生姜醤油 フルーツ	ご飯 中華スープ 水餃子の野菜あんかけ 鶏肉の煮物 青菜のナムル 三色豆
					ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 398 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 16.5 脂質(g) 7 炭水化物(g) 70.1 塩分(g) 1.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 557 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 24.6 脂質(g) 17 炭水化物(g) 80.3 塩分(g) 2.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 611 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 18.4 脂質(g) 19 炭水化物(g) 93.8 塩分(g) 2.5
1日計					ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1507 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 51.2 脂質(g) 48 炭水化物(g) 228.2 塩分(g) 8.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1478 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 47.1 脂質(g) 41.7 炭水化物(g) 239.5 塩分(g) 7.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 1574 ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 53.7 脂質(g) 59.5 炭水化物(g) 213.1 塩分(g) 7.5

スミール亀田

週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
朝	ご飯 みそ汁 ホッケの塩焼き 小松菜の辛子和え 香の物	ご飯 みそ汁 筑前煮 菜の花のピーナッツ和え 梅びしお	ご飯 みそ汁 野菜炒め クワイサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ ミートオムレツ＆ハムステーキ 白菜サラダ フルーツ	ご飯 お吸い物 厚揚げの肉味噌焼き 小松菜とカニカマの和え物 ふりかけ	ご飯 みそ汁 甘辛肉団子 人参のしらす和え 木耳昆布	パン コンソメスープ フランクのケチャップソテー マカロニサラダ フルーツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
	363	12.8	8.2	62.6	1.6	462	13.8	11	80.9	2.8	530	17.2	18	76.9	1.5	470	13.9	17	67.6	3.3	464	9.9	16	72.8	2.3	454	13	12	79.6	2.7	479	15.9	111	64	3.2
昼	焼きそば 中華スープ ピーマンのそぼろ煮 さつま芋のおかか和え フルーツ	ご飯 みそ汁 メンチカツ チンゲン菜のチーズ和え かぶの煮物 フルーツ	ポークカレー コンソメスープ チキンマリネ 福神漬 ゼリー	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の炒め物 刻み昆布煮 ブロッコリーのピーナッツ和え 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き 春菊のくるみ和え さつま芋のレモン煮 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉の麹風味 春雨サラダ 高野豆腐煮 香の物	ご飯 みそ汁 赤魚のゆず焼き 鶏肉とキャベツの炒め物 ピーマンの胡麻和え 香の物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
	523	12.7	23	67.6	4.5	507	13.6	15	80.7	1.7	579	15.9	19	90.8	3.6	527	22.8	18	74.4	2.7	599	21.7	19	91.1	2.3	473	19.2	13	73.5	3.1	504	21	16	71.1	1.8
夕	ご飯 お吸い物 厚揚げの肉味噌炒め あさりと昆布の炒め煮 竹輪の青じそ和え 釜炊き生姜	ご飯 みそ汁 タラの胡麻焼き 豚肉の南蛮漬け ブロッコリーサラダ 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉のゆず風味 豆サラダ 厚揚げ煮 香の物	ご飯 豚汁 鰺のみりん焼き 鶏肉と水菜のポン酢和え がんも煮	ご飯 みそ汁 ﾊｹ岳野辺山高原牛乳ｵﾏｰﾙ海老ｸﾘｰﾐｰｺﾛｯｹ かぶとフランクの煮物 竹輪サラダ フルーツ	ご飯 中華スープ 八宝菜 茄子の中華和え シューマイ フルーツ	ご飯 みそ汁 あさりの柳川風 南瓜の粒マスタード和え 卯の花 昆布豆
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
	647	26	26	80.2	3.6	507	23.9	14	75.2	2.6	475	19	12	74.8	2.1	556	28.7	20	66.9	1.8	514	11.6	24	83.6	2.2	558	17	21	80.3	2.2	548	21.1	14	91	2.3
1日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
	1533	51.5	56.7	210.4	9.7	1476	51.3	40	236.8	7.1	1584	52.1	49.5	242.5	7.2	1553	65.4	54.7	208.9	7.8	1577	43.2	59	247.5	6.8	1485	49.2	45.1	233.4	8	1531	58	141	226.1	7.3

スミール亀田

10月 週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
朝	ご飯 みそ汁 大根の甘辛炒め カリフラワーサラダ ふりかけ	ご飯 みそ汁 照焼イカ小判 ほうれん草の胡麻和え 香の物	ご飯 みそ汁 千草焼き さつま揚げのごま和え 海苔佃煮	ご飯 コンソメスープ ポテトのトマト煮 菜の花ソテー フルーツ	ご飯 みそ汁 メバルの照焼き もやしのくるみ和え 梅びしお	ご飯 みそ汁 厚揚げの炒め物 小松菜の和え物 金時豆	パン コンソメスープ オムレツ＆ウインナー イタリアンサラダ フルーツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
	513	16.3	20	70.7	1.5	456	19	3.3	90.9	3.6	425	11.6	9.5	75.3	2.4	499	15.3	20	69	3.2	376	14.3	6.2	68.3	2.4	476	14.4	15	75.5	1.3	484	15.3	26	48.5	3.4
昼	とろろそば 里芋と鶏肉の炒り煮 コーンサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 サーモンフライ ビーフン炒め 厚揚げと小松菜の煮物 わかめ酢	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め 大学芋 白菜のピーナッツ和え フルーツ	ご飯 みそ汁 ホッケの生姜焼き 小松菜のワサビマヨ和え 甘辛肉団子 香の物	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 蒸し鶏サラダ 茄子の南蛮漬け フルーツ	チキンカレー コンソメスープ 切干大根サラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 みそ汁 キャベツと挽肉の炒め煮 菜の花のおかか和え ポテトサラダ 香の物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
	524	18.9	9.2	92	3.4	560	18.2	17	86.7	2.3	628	17.5	21	98.3	1.6	524	19.5	18	72.9	2.5	570	23.1	23	72.7	2.8	572	14.6	19	88.3	3.5	519	17.8	19	73.4	2
夕	ご飯 みそ汁 鰤の煮付け 茄子の挽肉炒め 菜の花の和え物 香の物	ご飯 みそ汁 肉団子の野菜あんかけ ピーマンのポン酢和え ちくわ炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 鱈のピリ辛焼き もやしの和え物 人参の炒め物 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉とブロッコリーの塩ダレ炒め 春雨の炒め物 ひじきサラダ 三色豆	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ 南瓜のいとこ煮 海藻サラダ 香の物	ご飯 みそ汁 ハンバーグ　オニオンソース ひじき煮 きゅうりと竹輪のゆかり和え 香の物	ご飯 みそ汁 チキンステーキ がんものあんかけ ワカメサラダ 高菜油炒め
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
	487	19.6	14	72.6	1.9	551	16.9	17	85.1	2.9	429	16.1	12	67.7	2	585	18.3	20	85.9	2.1	524	11.1	9.7	102	2.3	513	16.3	14	87	3.2	508	22.2	15	73.6	3.1
1日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
	1524	54.8	43.2	235.3	6.8	1567	54.1	37.9	262.7	8.8	1482	45.2	41.5	241.3	6	1608	53.1	59.2	227.8	7.8	1470	48.5	38.4	243	7.5	1561	45.3	47.4	250.8	8	1511	55.3	59.3	195.5	8.5

スミール亀田

週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
朝	ご飯 お吸い物 鯵の味噌焼き 人参金平 ふりかけ	ご飯 みそ汁 根菜つくねバーグ　生姜あん かぶと鶏肉の煮物 のり佃煮	ご飯 みそ汁 豚肉キャベツ炒め 角揚げ煮 香の物	ご飯 コンソメスープ ミートオムレツ コーンサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 厚揚げのうま煮 茄子の揚げ浸し 梅びしお	ご飯 みそ汁 メバルの山椒照り焼き 炒り玉子 釜炊き生姜	パン コンソメスープ ポトフ フレンチサラダ フルーツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 452 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 16.6 脂質 (g) 12 炭水化物 (g) 71.7 塩分 (g) 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 455 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 13.2 脂質 (g) 11 炭水化物 (g) 78.9 塩分 (g) 2.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 469 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 17.5 脂質 (g) 15 炭水化物 (g) 69.9 塩分 (g) 2.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 491 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 15.3 脂質 (g) 12 炭水化物 (g) 83.8 塩分 (g) 3	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 458 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 14.4 脂質 (g) 15 炭水化物 (g) 70.3 塩分 (g) 1.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 456 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 18.4 脂質 (g) 12 炭水化物 (g) 70.5 塩分 (g) 2	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 480 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 14.2 脂質 (g) 65 炭水化物 (g) 68.5 塩分 (g) 3.1
昼	醤油ラーメン 水餃子 青菜と蒸し鶏のゆず和え フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉のオイスターソース 冬瓜のカニカマあん 切干大根の甘酢和え フルーツ	ご飯 豚汁 ホッケの照焼き 炒り豆腐 あさりの時雨煮	ご飯 みそ汁 照焼ハンバーグ ツナサラダ かぶの煮物 昆布豆	ご飯 お吸い物 鶏肉の塩たれ炒め ひじきの炒り煮 竹輪の青じそ和え 香の物	豚肉のスタミナ丼 みそ汁 南瓜のいとこ煮 小松菜の塩昆布和え 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 昆布煮 カリフラワーの甘酢和え 三色豆
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 472 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 20.6 脂質 (g) 8.4 炭水化物 (g) 78.5 塩分 (g) 8.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 539 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 20.9 脂質 (g) 14 炭水化物 (g) 87.6 塩分 (g) 2.4	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 523 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 22.1 脂質 (g) 17 炭水化物 (g) 73.9 塩分 (g) 1.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 546 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 17.3 脂質 (g) 17 炭水化物 (g) 85.6 塩分 (g) 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 587 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 22.2 脂質 (g) 23 炭水化物 (g) 76.3 塩分 (g) 3.1	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 550 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 20.1 脂質 (g) 16 炭水化物 (g) 86 塩分 (g) 2.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 485 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 19.2 脂質 (g) 11 炭水化物 (g) 80.9 塩分 (g) 2.4
夕	ご飯 みそ汁 肉ごぼう なすとすり身の挟み揚げ天 なめ茸のおろし和え 香の物	ご飯 みそ汁 すき焼き風コロッケ もやしのそぼろ炒め 卯の花サラダ 香の物	ご飯 みそ汁 肉団子のおろし煮 竹輪サラダ 高菜炒め フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の煮物 大学芋 オクラのなめ茸和え 香の物	ご飯 みそ汁 ヒレカツ　味噌だれ 大根サラダ 煮物 フルーツ	ご飯 中華スープ カニ玉のチリソースがけ ブロッコリーとソーセージの炒め煮 胡瓜とかまぼこの和え物 フルーツ	ご飯 みそ汁 豚肉のピーナッツ炒め 菜の花のわさび和え 煮物 香の物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 562 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 21.6 脂質 (g) 21 炭水化物 (g) 76.8 塩分 (g) 1.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 532 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 12.4 脂質 (g) 16 炭水化物 (g) 87.6 塩分 (g) 2.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 531 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 16.7 脂質 (g) 16 炭水化物 (g) 84.1 塩分 (g) 3.2	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 543 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 19.2 脂質 (g) 15 炭水化物 (g) 89.3 塩分 (g) 1.8	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 506 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 16.5 脂質 (g) 12 炭水化物 (g) 86 塩分 (g) 2.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 506 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 13.6 脂質 (g) 14 炭水化物 (g) 86.1 塩分 (g) 3	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 569 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 25.9 脂質 (g) 21 炭水化物 (g) 75.1 塩分 (g) 2.3
1日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1486 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 58.8 脂質 (g) 41.1 炭水化物 (g) 227 塩分 (g) 12.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1526 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 46.5 脂質 (g) 40.5 炭水化物 (g) 254.1 塩分 (g) 6.9	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1523 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 56.3 脂質 (g) 48 炭水化物 (g) 227.9 塩分 (g) 7.7	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1580 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 51.8 脂質 (g) 42.8 炭水化物 (g) 258.7 塩分 (g) 7.3	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1551 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 53.1 脂質 (g) 48.7 炭水化物 (g) 232.6 塩分 (g) 7.6	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1512 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 52.1 脂質 (g) 41.5 炭水化物 (g) 242.6 塩分 (g) 7.5	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal) 1534 ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g) 59.3 脂質 (g) 96.8 炭水化物 (g) 224.5 塩分 (g) 7.8

スミール亀田

週間献立表

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日付	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
朝	ご飯 みそ汁 鯖のみりん焼き インゲンの炒め物 香の物	ご飯 みそ汁 つくね大葉巻きハンバーグ 胡瓜の酢の物 釜炊き生姜	ご飯 みそ汁 そぼろ大根 小松菜とツナの白和え 梅びしお	ご飯 コンソメスープ シーフードクリームシチュー シーザーサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ　おろしポン酢 ひじき煮 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 切干大根のゆず風味 ふりかけ	パン コンソメスープ 肉団子のトマトソース 胡瓜とカニカマのサラダ フルーツ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	457 14.2 15 67.3 1.8	374 12 5.1 73.2 2.6	457 11.1 16 71.6 2.1	500 15.6 26 53.2 3.6	391 9.9 8 73.9 2.4	464 11 11 82.9 1.4	505 15.5 22 64.8 3.6
昼	五目うどん 人参金平 がんも煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 厚揚げの中華炒め 大豆煮 菜の花の辛子和え フルーツ	ご飯 みそ汁 鶏肉の胡麻焼き カリフラワーサラダ さつま揚げの生姜醤油 香の物	ご飯 みそ汁 牛肉コロッケ 昆布の炒り煮 チンゲン菜のごま和え わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 赤魚のレモンペッパー焼き ミートボール 豆サラダ 茄子の生姜醤油	ご飯 みそ汁 厚揚げの炒め物 キャベツの辛子和え 金時豆 香の物	ご飯 みそ汁 鶏肉と茄子の炒め物 田舎煮 大根のなめ茸和え 香の物
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	511 21.2 14 75.5 3.9	528 22.5 16 79.5 1.9	533 21.2 16 80.1 2.9	535 12.5 18 86.7 2.1	571 21.9 20 78.4 3	613 26.5 22 82.9 3	572 16.5 21 81.5 2
夕	ご飯 みそ汁 北海道産チーズ入りコロッケ ニラ玉 ごぼうサラダ 金時豆	ご飯 みそ汁 豚肉のマスタードソテー えび団子 キャベツサラダ 香の物	ご飯 みそ汁 すき焼き風 青菜の和え物 厚焼き玉子 フルーツ	ご飯 みそ汁 鰤の照焼き もやしサラダ 鶏肉の煮物 香の物	ご飯 みそ汁 豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ 小松菜とソーセージのコンソメ煮 フルーツ	ご飯 みそ汁 メバルの塩焼き ワカメとかまぼこのサラダ ブロッコリーソテー フルーツ	ご飯 みそ汁 エビフライ 高野豆腐煮 白菜のさっぱり和え 昆布豆
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	580 16.2 16 96 2.3	603 25.3 21 83.7 2.8	482 20.8 12 76.9 1.8	478 22.5 13 69.8 1.8	587 22.6 19 84.7 2.3	462 17.6 13 74.3 3	478 16.2 11 82.6 2.1
1日計							
	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 塩分(g)
	1548 51.6 45.6 238.8 8	1505 59.8 41.9 236.4 7.3	1472 53.1 43.5 228.6 6.8	1513 50.6 56.6 209.7 7.5	1549 54.4 47.4 237 7.7	1539 55.1 45.6 240.1 7.4	1555 48.2 53.2 228.9 7.7